

15 июль 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	180	4,588	7,507	16,089	152,041
2. Какао-напиток на молоке	180	3,831	4,288	12,305	104,673
3. Батон	46	3,312	1,266	23,005	121,028
4. Масло сливочное	5	0,02	3,33	0,04	30,189
Итого:	11,752	16,39	51,439	407,932	
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	85	0,427	0	8,632	39,316
Итого:	0,427	0	8,632	39,316	
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	180	5,484	8,429	17,671	176,521
2. Тефтели рыбные	70	10,629	4,526	6,963	113,941
3. Подлива томатная	30	0,777	2,052	4,571	40,024
4. Пюре картофельное	130	7,877	5,405	64,277	334,542
5. Отвар шиповника	180	0,142	0,062	9,973	41,597
6. Хлеб ржаной	42	2,61	0,471	14,289	74,439
Итого:	27,519	20,945	117,744	781,063	
Полдник					
1. Булочка домашняя	70	6,691	7,369	38,338	248,743
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,818	4,153	12,137	103,589
Итого:	10,509	11,522	50,474	352,332	
Итого за день:	50,207	48,857	228,29	1580,644	

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	150	3,305	5,547	12,451	114,241
2. Какао-напиток на молоке	150	3,26	3,651	10,368	88,679
3. Батон	27	1,987	0,759	13,803	72,619
4. Масло сливочное	5	0,02	3,33	0,04	30,189
Итого:	8,573	13,286	36,662	305,728	
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	85	0,427	0	8,632	39,316
Итого:	0,427	0	8,632	39,316	
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	150	3,964	4,942	11,56	112,683
2. Тефтели рыбные	60	4,97	3,144	5,501	72,67
3. Подлива томатная	30	0,732	1,376	4,386	32,899
4. Пюре картофельное	110	6,636	4,31	54,912	282,6
5. Отвар шиповника	150	0,116	0,051	6,617	27,868
6. Хлеб ржаной	34	2,088	0,376	11,431	59,552
Итого:	18,507	14,199	94,407	588,271	
Полдник					
1. Булочка домашняя	50	6,429	7,08	37,859	243,064
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,984	3,249	9,8	82,24
Итого:	9,414	10,329	47,659	325,304	
Итого за день:	36,922	37,815	187,36	1258,619	